

## **PENGARUH MODEL *KOOPERATIF* TERHADAP HASIL BELAJAR *ROLL* BELAKANG KELAS VIII SMP NEGERI 1 SUBAH**

**Evaldus Hendra, Edi Purnomo, Eka Supriatna**

Prodi Penjaskesrek FKIP UNTAN, Pontianak

Email : [hendraeloscar@yahoo.com](mailto:hendraeloscar@yahoo.com)

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *kooperatif* terhadap hasil belajar senam lantai *roll* belakang pada siswa-siswi kelas VIII B SMPN 1 Subah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan bentuk *pre-eksperimental design*. Sampel menggunakan teknik *sampling purposive* yaitu mengambil 26 siswa. Hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh rata-rata tes awal 9.92 dan rata-rata tes akhir 13,81 (meningkat sebesar 3.89). Selanjutnya berdasarkan analisis uji pengaruh penarikan hipotesis nilai  $t_{hitung}$  yaitu sebesar 20,82 dengan melihat tabel statistik dimana pada derajat kebebasan  $dk=(N-1)$  adalah  $26-1=25$  dan pada taraf signifikan 5% diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,05954. Dengan demikian nilai  $t_{hitung}$  20,82 lebih besar dari nilai  $t_{tabel}=2,06$ , hipotesis diterima. Adapun persentase peningkatan adalah sebesar 39,11%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *kooperatif* memiliki pengaruh positif terhadap hasil belajar senam lantai *roll* belakang.

**Kata Kunci :** *Pembelajaran Kooperatif, Roll Belakang*

**Abstract:** the purpose of this research is to know the influence of cooperative kind of classroom learning of the results of gymnastic the floor roll spine on students of the class of a Subah VIII B SMPN 1 . Methods used in this research is the experimental methods are in the shape of pre-eksperimental design. Using a technique that is the sampling method of sample purposive take 26 students . The results of research and analysis of data obtained the average early test 9.92 test 13,81 (average increased by 3.89 ). Next based on the analysis of the influence which the hypothesis  $t_{hitung}$  20,82 the table of statistics to see the degrees of freedom in which the council is  $dk=(N-1)$   $26-1=25$  at 5 % and the first significant  $t_{tabel}$  2,05954 be of value. Thus the  $t_{hitung}$  20,82  $t_{tabel}$  being greater than the 2,06, by hypothesis. The percentage of increase was 39,11 %. Based on the results of the cooperative learning can be concluded that the results are positive influence on the roll back of the gym.

**Key Word :** *Cooperative Learning, Back Roll*

Pendidikan yang kata dasarnya “*didik*”, adalah salah satu kegiatan yang bertujuan untuk mengubah pola pikir manusia untuk menjadi lebih baik lagi. Menurut John Dewey dalam buku Abu Ahmadi & Nur Uhbiyati (2007:69), pendidikan adalah proses pembentukan kecakapan-kecakapan fundamental secara intelektual dan emosional kearah alam dan sesama manusia. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang di rencanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional, Dini Rosdiani (2013:137). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau yang biasa disebut dengan penjasorkes merupakan pendidikan yang lebih bertujuan untuk membentuk sistem gerak dan karakter siswa/i di Sekolah.

Pembelajaran penjasorkes di Sekolah mempunyai banyak materi yang akan diajarkan seperti, olahraga permainan, atletik, beladiri, kesehatan dan senam lantai atau biasa disebut senam dasar khususnya gerakan *roll* belakang. Hasil prariset yang telah dilakukan oleh peneliti di SMPN 1 Subah bahwa, pembelajaran penjasorkes khususnya senam lantai *roll* belakang diajarkan dengan model pembelajaran yang cenderung memiliki tingkat keberhasilan yang rendah, selain itu terkandung model pembelajaran yang diterapkan oleh guru tidak sesuai dengan hasil yang diharapkan, seperti kurangnya pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran sehingga pada prakteknya penguasaan gerak dari anak kurang baik dan tidak bisa dilakukan dengan sempurna atau sesuai keinginan dari guru.

Faktor lain yang juga membuat pembelajaran tidak terlaksana dengan baik adalah siswa cepat jenuh, karena dalam pembelajaran terkadang siswa tidak semua terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Guru sebagai pembimbing dinilai kurang kreatif dalam mengajar serta tidak sesuai dengan konsep pembelajaran olahraga di Sekolah yang seharusnya menyenangkan dan menjadikan siswa lebih baik dalam melakukan gerakan. Permasalahan lain yang terlihat adalah kurangnya motivasi dan penguasaan guru terhadap materi yang diajarkan serta kurangnya sarana dan prasarana dalam proses belajar mengajar senam lantai sehingga, pembelajaran tidak sesuai keinginan dan target.

Senam memiliki beberapa jenis antara lain, senam lantai atau dasar, senam ritmik atau aerobik, senam kesegaran jasmani dan senam-senam lainnya. Bahasan yang akan dikupas lebih oleh penulis pada penelitian ini adalah tentang senam lantai *roll* belakang. Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan

untuk cabang olahraga lainnya, Ade Husnul (2011:3). Senam lantai atau senam dasar ada beberapa gerakan yaitu, *roll* depan, *roll* belakang, kayang, lompat harimau, meroda, guling lenting dan banyak lagi. Senam lantai *roll* belakang adalah salah satu gaya gerakan senam yang dilakukan dengan posisi badan berguling ke arah belakang badan melalui bagian belakang badan, mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk ([Karodalnet.blogspot.com/2013/05/teknik-senam-lantai-roll-belakang.html](http://Karodalnet.blogspot.com/2013/05/teknik-senam-lantai-roll-belakang.html)).

Sedangkan menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2013:142) *roll* ke belakang (*back roll*) menggelundung ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada.

Berbagai jenis dari model pembelajaran dapat diterapkan keseluruhan materi belajar dalam penjas kes terutama senam lantai *roll* belakang, dan setiap model pembelajaran memiliki kekurangan dan kelebihan tersendiri. Pada umumnya model pembelajaran *kooperatif* adalah model pembelajaran dengan cara membagi siswa dalam kelompok kecil dan tugas guru memberikan arahan dan memantau aktifitas murid. Menurut Husamah (2013:105), *cooperative learning* adalah suatu strategi belajar mengajar yang menekankan pada sikap atau perilaku bersama dalam bekerja atau membantu diantara sesama dalam struktur kerjasama yang teratur dalam kelompok yang terdiri dari dua orang atau lebih. Menurut Hamruni (2012:118) strategi pembelajaran *kooperatif* adalah salah satu strategi pembelajaran yang dapat mengakomodasikan kepentingan untuk mengkolaborasikan pengembangan diri dalam proses pembelajaran. Sedangkan menurut Isjoni (2013:15) menyatakan bahwa, *cooperative learning* adalah suatu model pembelajaran dimana sistem belajar dan bekerja dalam kelompok-kelompok kecil yang berjumlah 4-6 orang secara kolaboratif sehingga dapat merangsang siswa lebih bergairah dalam belajar.

Hamruni (2012:119) juga mengemukakan hal yang sama, yang mana ada empat unsur penting dalam SPK, yaitu adanya peserta, aturan, upaya belajar setiap anggota kelompok, dan tujuan yang akan dicapai. Peserta adalah siswa yang melakukan proses pembelajaran dalam setiap kelompok belajar. Dalam pengelompokannya bisa ditetapkan berdasarkan beberapa pendekatan, diantaranya pengelompokan yang didasarkan minat dan bakat siswa, latar belakang kemampuan, campuran tinjauan dari minat maupun campuran baik campuran ditinjau dari minat maupun campuran ditinjau dari kemampuan. Semua pendekatan dapat digunakan namun tujuan pembelajaran harus menjadi pertimbangan utama. Adanya kelompok adalah segala sesuatu yang menjadi kesepakatan semua pihak yang terlibat, baik siswa sebagai peserta didik, maupun siswa sebagai anggota kelompok. Upaya belajar setiap anggota

kelompok adalah segala aktifitas siswa untuk meningkatkan kemampuan baru, baik kemampuan dalam aspek pengetahuan, sikap maupun keterampilan. Dengan kata lain setiap anggota kelompok dapat bertukar pikiran. Aspek tujuan dimaksud untuk memberikan arah perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Melalui tujuan yang jelas, setiap anggota kelompok dapat memahami sasaran setiap kegiatan belajar. Aplikasi atau penerapan pada proses penelitian yang dilakukan akan sangat mempengaruhi dari hasil penelitian tersebut.

Penerapan akan dilakukan sesuai dengan tujuan belajar yang akan dicapai dan pastinya berdasarkan konsep dari pembelajaran *kooperatif*. Maka dari itu, peneliti membuat sebuah rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang sudah diatur sedemikian rupa guna mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Di lapangan, guru membagi siswa didalam kelompok-kelompok kecil yang berjumlah 4-6 orang. Penentuan kelompok berdasarkan ciri dari pembelajaran *kooperatif* yaitu berdasarkan jenis kelamin, kemampuan akademik, serta latar belakang siswa. Berdasarkan jenis kelamin tujuannya adalah agar pada pelaksanaan dari praktik *roll* belakang di lapangan tidak terjadi kecanggungan, karena nantinya siswa akan saling membantu satu sama lain dalam melakukan *roll* belakang. Sedangkan berdasarkan kemampuan akademik, siswa yang memiliki kemampuan lebih dari teman-temannya tidak digabung dalam satu kelompok, melainkan berbaur dengan teman-teman yang kurang dalam pemahaman akademiknya. Dan berdasarkan latar belakang siswa, tujuannya adalah agar komunikasi sesama anggota dalam kelompok berjalan dengan lancar, baik dan mudah dalam memberikan pemahaman.

Tahapan yang dilakukan di lapangan setelah tiap kelompok terbentuk, guru menyiapkan media belajar *roll* belakang bagi masing-masing kelompok seperti matras dan kertas lembar kerja sebagai panduan dalam pelaksanaan gerakan *roll* belakang. Selanjutnya, guru memberikan waktu kepada siswa untuk berdiskusi tentang cara melakukan dan cara mengatasi masalah-masalah yang ada dalam anggota kelompok pada saat melakukan senam lantai *roll* belakang. Posisi guru pada saat itu adalah sebagai mediator dan director-motivator. Langkah selanjutnya adalah setiap anggota kelompok secara bergiliran melakukan *roll* belakang sesuai panduan yang telah diberikan dan salah satu dari anggota kelompok mencatat kelemahan-kelemahan yang ada pada kelompoknya agar dicari cara penyelesaiannya. Akhir dari rangkaian kegiatan tersebut adalah evaluasi dilakukan oleh guru, yaitu menilai dari hasil dan pada saat proses belajar mengajar berlangsung.

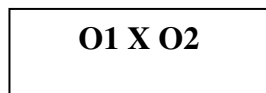
Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui “Pengaruh model pembelajaran *kooperatif* terhadap hasil belajar senam lantai *roll* belakang siswa kelas VIII SMPN 1 SUBAH”. Dengan penjelasan-penjelasan yang telah terurai

dias, penulis berharap dengan penerapan pembelajaran *kooperatif* pembelajaran senam lantai *roll* belakang akan menjadi lebih baik lagi.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2009:72) “penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain eksperimen *pre-experimental designs*. Dikatakan *Pre-Experimental Designs*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap bentuknya variabel dependen. (Sugiyono, 2013 : 109).

Untuk desain penelitian menggunakan model penelitian *one-group pretest-posttest design* digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1 Desain Penelitian (Sumber: Sugiyono, 2013:111)

Menurut Sugiyono (2013:60) variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat, Sugiyono (2013:61). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah model pembelajaran *kooperatif* ( $x_1$ ). Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas, Sugiyono (2013:61). pada penelitian ini variabel terikatnya yaitu hasil pembelajaran senam lantai *roll* belakang (Y).

Populasi penelitian siswa kelas delapan SMP Negeri 1 Subah yang berjumlah 52 dengan sampel penelitian adalah 26 siswa. Sampel penelitian ini menggunakan teknik sampling *purposive*. Teknik sampling *purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013:124). Pengambilan sampel dilihat berdasarkan pembagian kelas dari guru yang mengambil ranking akademik, kelas yang memiliki kemampuan/ranking akademik rendah akan menjadi sampel penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah teknik pengukuran berupa *pre tes* dan *post test*.

Adapun alat dalam pengumpulan data adalah tes senam lantai *roll* belakang, tes yang akan dilakukan dengan menggunakan kisi-kisi *instrument* tes yang baku.

Tabel 1  
Kisi-Kisi Penilaian Gerakan Roll Belakang

No	Indikator	Aspek Penilaian	Skor		
			1	2	3
1	Tahap persiapan	1. Lakukan sikap berdiri membelakangi arah gerakan (matras).			
		2. Pandangan ke depan dan kedua lengan disamping dada.			
2	Tahap gerakan	1. Panggul diturunkan kearah matras bersamaan kedua lutut direndahkan, pada saat panggul menyentuh matras kedua tangan disamping telinga dengan telapak tangan menghadap atas dan dagu menempel dada			
		2. Gulingkan badan ke belakang, sehingga kedua lutut tetap bertekuk mengikuti gerakan badan dan telapak tangan menempel matras			
		3. Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga telapak menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan kedua telapak tangan posisi badan jangkak lalu berdiri			
3	Akhir gerakan	1. Berdiri dengan kedua kaki rapat.			
		2. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga			
		3. Pandangan ke depan atas			
Jumah skor maksimal			24		

Sumber : Roji (2007:114-115)

Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menstabilisasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono 2013:207).

Uji normalitas digunakan untuk memeriksa keabsahan sampel pada penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:314), “banyak cara yang dapat digunakan untuk melakukan pengujian normalitas sampel, yaitu pengujian normalitas dengan kertas probabilitas normal dan dengan rumus Chi-kuadrat”. Rumus dasar chi kuadrat adalah sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(F_o - f_h)^2}{f_h}$$

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 321), dalam menguji homogenitas sampel, pengujian didasarkan atas asumsi bahwa apabila varians yang dimiliki oleh sampel-sampel yang bersangkutan tidak jauh berbeda, maka sampel-sampel tersebut cukup homogen. Pengujian homogenitas varians digunakan uji F dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

Adapun uji pengaruh yang menggunakan rumus analisis *one grup pretest posttest design* menggunakan t-tes. Menurut Ali Maksum (2007 : 38), “t-tes adalah teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi. Oleh karena sampel yang digunakan sejenis, maka t-tes yang dipakai adalah t-tes sampel sejenis. Adapun rumus t-tes yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{(N \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2)}{(N - 1)}}$$

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII B di SMP Negeri 1 Subah yang berjumlah 26 orang. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan gerakan *roll* belakang senam lantai siswa dengan menggunakan model pembelajaran *kooperatif*.

Proses pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan terhadap hasil belajar yang dimiliki siswa dengan analisis uji pengaruh. Hasil analisis data dibandingkan dan diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai jawaban dari masalah dalam penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian, adapun data penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

**Tabel 2**  
Deskriptif Data Hasil Penelitian

Uraian	Rata-rata	T <sub>hitung</sub>	d.b	T <sub>tabel</sub>	Taraf Signifikan
<i>Pretest</i>	9,92	20,82	25	2,06	5%
<i>Posttest</i>	13,81				

Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah diolah dari hasil penelitian yang telah dilakukan baik tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*).

Adapun deskripsi data hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 3**  
Deskriptif Data *Pretest*

Rata-rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi
9,92	8	12	1,52

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil belajar siswa yang terdiri dari 26 sampel maka diperoleh hasil untuk rata-rata 9,92; skor terendah 8, skor tertinggi 12, dengan standar deviasi adalah 1,52.

Adapun deskripsi data hasil *posttest* dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

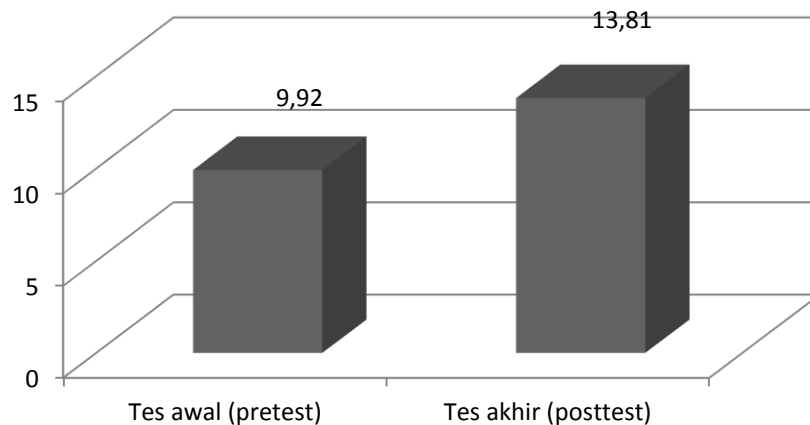
**Tabel 4**  
Deskriptif Data *Posttest*

Rata-rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Standar Deviasi
13,81	11	17	1,81

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 3 menunjukan hasil belajar siswa yang terdiri dari 26 siswa sampel maka diperoleh hasil rata-rata 13,81; skor terendah 11, skor tertinggi 17, dengan standar deviasi 1,81. Berdasarkan hasil analisis data *pretest* dan *posttest* pada tabel 2 dan tabel 3, maka didapat hasil rata-rata hasil belajar *roll* belakang senam lantai siswa pada *pretest* adalah 9,92 sedangkan pada hasil *posttest* adalah 13,81. Adapun



grafik histogram hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* dapat digambarkan sebagai berikut:



Grafik 1 histogram hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* hasil beajar *roll* belakang senam lantai siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Subah

Kegiatan dalam melakukan analisis data penelitian adalah untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Adapun pengujian analisis data dilakukan dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji pengaruh.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebuah data dalam penelitian. Uji normalitas dilakukan dengan rumus Chi-kuadrat. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapat hasil data pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4**

Hasil Uji Normalitas Data *Pretest* dan *Posttest* *roll* belakang senam lantai.

Indikator	Signifikan	Keterangan
<i>Pretest</i>	4,72 < 13,3	Normal
<i>Posttest</i>	5,53 < 16,8	Normal

Dalam perhitungan ditemukan Chi-kuadrat hitung *pretest*= 4,72 dan Chi-kuadrat *posttest*= 5,53; selanjutnya dibandingkan dengan chi-kuadrat tabel dengan dk (derajat kebebasan) *pretest* = 5-1= 4 dan chi-kuadrat tabel dengan dk (derajat kebebasan) *posttest*= 7-1 = 6. Berdasarkan tabel chi-kuadrat ( $\chi^2$ ), dapat diketahui bahwa apabila masing-masing dk= 4 dan kesalahan 1% maka harga chi-kuadrat tabel=13,3; dan dk=6 dan kesalahan 1%, maka chi-kuadrat tabel = 16,8. Karena chi-kuadrat hitung menggunakan rumus  $X^2_{hitung} < X_{tabel}$  (

untuk *pretest* 4, 72 lebih kecil dari harga chi-kuadrat tabel (13,3) dan chi-kuadrat hitung untuk *posttest* 5,53 lebih kecil dari harga chi-kuadrat tabel (16,8), maka distribusi data statistik 26 siswa tersebut dapat dinyatakan normal.

Pengujian homogenitas varians digunakan uji F. Adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5**  
Hasil Uji Homogenitas

Signifikan	Keterangan
$1,44 < 1,95$	Homogen

Harga F hitung = 1,44 dibanding dengan harga F tabel = 1,95 dengan dk pembilang sama, kebetulan jumlah  $n_1$  dan  $n_2$  sama yaitu 26 (dk pembilang dan dk penyebut sama). Berdasarkan F tabel, maka harga F hitung lebih kecil dari F tabel ( $1,44 < 1,95$ ) untuk F tabel 1%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varian data yang akan dianalisis homogen.

Uji pengaruh dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari model pembelajaran *kooperatif* terhadap hasil belajar *roll* belakang senam lantai pada siswa SMP Negeri 1 Subah. Pengujian pengaruh dalam penelitian ini menggunakan uji-t dapat dilihat pada tabel 1 .

Berdasarkan data pada tabel 1, maka didapat nilai  $t_{hitung}$  yaitu sebesar 20,82. Dengan melihat tabel statistik dimana pada derajat kebebasan dk = (N-1) adalah  $26 - 1 = 25$  dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,05954. Dengan demikian nilai dari  $t_{hitung} = 20,82$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel} = 2,05954$ , artinya hipotesis diterima dan terdapat pengaruh model pembelajaran *kooperatif* terhadap hasil belajar *roll* belakang senam lantai pada siswa-siswi kelas VIII B SMP Negeri 1 Subah. Adapun persentase peningkatan adalah sebesar 39,11%.

## Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen tentang pengaruh model pembelajaran *kooperatif* terhadap hasil belajar *roll* belakang senam lantai pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Subah. Penelitian dilakukan dengan menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir untuk mengetahui uji peningkatan hasil belajar yang telah dilakukan siswa.

Penelitian dilakukan pada tanggal 3 November 2014 sampai dengan tanggal 1 Desember 2014 di SMPN 1 Subah, Kecamatan Subah Kabupaten Sambas. Subjek penelitian merupakan siswa kelas VIII B yang telah dipilih peneliti berdasarkan teknik pemilihan sampel yaitu teknik *sampling purposive*. Tahapan yang dilakukan dalam proses penelitian ini adalah peneliti melakukan

tes awal (*pretest*) kemampuan *roll* belakang siswa. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa terhadap gerakan *roll* belakang yang akan diajarkan. Sebelum melakukan pre test, peneliti menjelaskan sedikit tentang *roll* belakang yang mana tidak menyertakan peragaannya.

*Pre test* dilakukan berdasarkan kisi-kisi gerakan yang dibuat peneliti. Kisi-kisi tersebut sudah baku dan diambil dari buku pengajaran penjas seperti yang telah dilampirkan pada bab III. *Pre test* dilakukan sebanyak 3 kali percobaan dan mengambil 1 nilai terbaik dari tiga percobaan yang telah dilakukan dari keseluruhan jumlah siswa adalah 26 orang. Dari hasil tersebut 6 orang siswa mendapat point 8, 6 orang mendapat poin 9, 4 orang mendapat point 10, 4 orang mendapat poin 11 dan 6 orang mendapat point 12. Keseluruhan point kisi-kisi penilaian adalah berjumlah 24. Melihat dari nilai-nilai diatas, bahwa hal tersebut masih jauh dari tujuan instruksional yang akan dicapai.

Tahapan selanjutnya adalah memberikan perlakuan (*treatment*) berupa proses pembelajaran *roll* belakang senam lantai yang benar berdasarkan rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP) kurikulum 2013 yang berlaku di Sekolah tersebut. Sebelum memulai pembelajaran, peneliti menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan model pembelajaran yang digunakan serta bagaimana jalannya proses pembelajaran. Model pembelajaran *kooperatif* terhadap *roll* belakang senam lantai merupakan obyek utama pembahasan dalam penelitian ini.

Kriteria dalam model pembelajaran *kooperatif* adalah mengelompokkan siswa dalam kelompok-kelompok kecil dengan jumlah 4-6 orang dalam 1 kelompok, selain itu jenis kelamin dan kemampuan akademik menjadi acuan peneliti dalam menentukan kelompok-kelompok kecil tersebut. Penentuan kelompok dengan jenis kelamin yang dimaksud adalah, mengelompokkan siswa sesuai dengan jenis kelaminnya, perempuan dengan perempuan begitu juga sebaliknya, sedangkan berdasarkan kemampuan akademik bahwa pengelompokan siswa yaitu mencampurkan siswa yang memiliki kemampuan akademik tinggi dengan teman-teman yang berada dibawahnya. Dengan ketentuan diatas, masing-masing siswa dituntut untuk saling membantu dalam sebuah kelompok, hal itu dilakukan guna memecahkan masalah yang dihadapi untuk tujuan keberhasilan dalam sebuah proses pembelajaran.

Tujuan dari pembelajaran *kooperatif* adalah mengajarkan siswa untuk memecahkan sebuah masalah bersama-sama dalam sebuah kelompok kecil. Setiap siswa mempunyai peran penting dalam kelompok guna mencapai tujuan sebuah pembelajaran. Saling membantu dan solidaritas tinggi terhadap kelompok menjadi aspek utama sebuah keberhasilan dalam penerapan

pembelajaran *kooperatif* ini terutama dalam pembelajaran *roll* belakang senam lantai yang diteliti. Tidak lupa rasa saling menghargai terhadap ide-ide dari setiap anggota kelompok juga sangat diperlukan dalam pemecahan masalah yang telah diberikan. Diharapkan rasa egois dan besar kepala dari setiap anggota dihilangkan agar apa yang menjadi tujuan dari setiap kelompok berjalan dengan baik.

Setelah diberi perlakuan selama 3 kali pertemuan, tahap akhir dari proses penelitian ini adalah pemberian tes akhir (*post test*) kepada siswa. *Post test* dilakukan tujuannya adalah untuk melihat sejauh mana perubahan kemampuan siswa dalam menangkap proses pembelajaran yang telah diberikan peneliti. Selain itu, bagaimana hasil yang telah dicapai setiap anggota kelompok setelah mereka melakukan kegiatan proses pembelajaran yang telah diberikan. *Post test* juga dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan dengan mengambil 1 nilai terbaik dari hasil 3 kali percobaan. Dari hasil tersebut, 3 orang mendapat 11 point, 4 orang mendapat 12 point, 4 orang mendapat 13 point, 7 orang mendapat 14 point, 2 orang mendapat 15 point, 4 orang mendapat 16 point dan 2 orang mendapat 17 point.

Berdasarkan hasil pengambilan data baik tes awal maupun tes akhir penelitian, didapat bahwa pada tes awal sebelum diberikan perlakuan melalui pembelajaran, rata-rata hasil kemampuan *roll* belakang senam lantai pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Subah, yaitu 9,92, setelah diberikan perlakuan, peneliti mengambil tes akhir yaitu, dengan rata-rata 13,81. Selanjutnya, berdasarkan analisis uji pengaruh penarikan hipotesis nilai  $t_{hitung} = 20,82$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 2,05954$ . Artinya hipotesis diterima dan terdapat pengaruh model pembelajaran *kooperatif* terhadap hasil belajar *roll* belakang senam lantai pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Subah dengan persentase peningkatan sebesar 39,11%.

Persentasi peningkatan sebesar 39% merupakan sebuah hasil yang dianggap peneliti dalam tahap sedang, mempertimbangkan dari jumlah pertemuan dalam proses penelitian dikarenakan ini adalah penelitian pendidikan, sehingga penelitian dilaksanakan berdasarkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang digunakan sesuai kurikulum yang diterapkan di Sekolah. Selain itu, penilaian penjaskes tidak hanya memfokuskan pada nilai praktik saja seperti yang telah dibahas pada bab I bahwa pembelajaran penjaskes dinilai dari 3 aspek yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor.

Namun, pada saat penelitian berlangsung ada beberapa faktor yang membuat penelitian tidak berjalan dengan mulus, antaranya faktor eksternal yaitu faktor penghambat yang datang dari luar rangkaian pelaksanaan

penelitian dan faktor internal yaitu faktor penghambat di dalam proses pelaksanaan penelitian. Faktor eksternalnya antara lain, kurangnya tim peneliti yang diturunkan, sehingga peneliti kewalahan mengatasi segala hal yang berkaitan dengan proses penelitian, contohnya adalah penyediaan media belajar dan pengambilan gambar yang tidak sesuai keinginan serta cuaca yang kurang bersahabat (gerimis). Sedangkan faktor internalnya adalah pada saat guru menjelaskan masih ada siswa yang tidak memperhatikan, dan saat berdiskusi dan praktik ada kelompok yang tidak serius dan bergurau sesama anggota kelompok. Selain daripada itu rangkaian penelitian seluruhnya berjalan sesuai dengan rencana hingga penelitian selesai dilaksanakan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil rekapitulasi data, baik tes awal maupun tes akhir sebagai hasil dari penelitian. Maka didapat bahwa pada tes awal sebelum diberi perlakuan pembelajaran *kooperatif*, rata-rata hasil kemampuan *roll* belakang senam lantai pada siswa-siswi kelas VIII B SMP Negeri 1 Subah yaitu 9,92 dan rata-rata tes akhir 13,81 (peningkatan sebesar 3,89). Analisis uji pengaruh penarikan hipotesis nilai dari  $t_{hitung} = 20,82$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 2,06$ , artinya terdapat pengaruh model pembelajaran *kooperatif* terhadap hasil belajar *roll* belakang senam lantai pada siswa-siswi kelas VIII B SMP Negeri 1 Subah. Adapun persentase peningkatan adalah sebesar 39,11%.

### **Saran**

Model pembelajaran *kooperatif* memiliki dampak yang cukup baik dalam proses pembelajaran *roll* belakang senam lantai dan berpengaruh terhadap hasil belajarnya. Model pembelajaran *kooperatif* juga dapat dikembangkan guna meningkatkan proses pembelajaran olahraga. Namun, dalam pengembangannya hendaklah direncanakan dengan baik dan sistematis serta dirancang semenarik mungkin agar model pembelajaran ini mudah diterima dan dimengerti oleh siswa. Selain sebagai cara untuk memudahkan sebuah pembelajaran, model pembelajaran *kooperatif* juga secara tidak langsung menumbuhkan rasa sosialisasi yang tinggi terhadap lingkungan sekitar. Pencapaian baik siswa merupakan kebanggaan tersendiri seorang guru, oleh karena itu hendaknya guru lebih kreatif dan inovatif dalam proses pembelajaran serta memanfaatkan sumber belajar yang ada dengan baik dan benar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Abu dan Nur Uhbiyati. 2007. *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hamruni. 2012. *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Insan Madani
- Husamah. 2013. *Pembelajaran luar kelas outdoor learning*. Jakarta ; Prestasi Pustakaraya.
- Husnul, Ade. 2011. *Bergembira Melakukan Senam Irama*. Jakarta Timur: PT. Wadah Ilmu.
- Karodalnet.blogspot.com/2013/05/teknik-senam-lantai-roll-belakang.html.(diunduh tanggal 10 juni 2014)
- Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan*. Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga
- Rosdiani, Dini. 2013. *Perencanaan Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.